

がん検診を受けましょう! ※費用は無料

1 胃がん検診(二次申込)

要申込

実施期間 10月~12月頃(予定)
 場所 母子健康センター
 対象 40歳以上(平成29年3月31日基準)
 内容 検診車によるX線間接撮影検診(バリウムでの造影検査)
 ※バリウムにアレルギーのある人、妊娠中の方は申し込みできません。過去に胃等消化器の手術を受けたことのある人は、主治医と相談のうえ申し込みください。
 ※9月下旬に検診日時を通知。

2 子宮がん検診

要申込

実施期間 7月1日(金)~平成29年2月28日(火)
 ※申込多数のため、「市内」で受診を希望される人は9月1日(木)以降の受診期間で案内します。
 対象 20歳以上(平成29年3月31日基準)の女性※平成27年度に市の検診を受けた人(クーポン券受診者含む)は除く。
 場所 京都府内の指定医療機関(市内は大塚産婦人科医院、おさむら産婦人科)
 内容 問診、内診、子宮頸部細胞診

その他(2~4共通)

実施医療機関、予約の有無等は健康推進課へお問い合わせください。

申込方法 1~4共通(3は市外で受診する人のみ)

健康推進課で申し込みいただくか、ハガキに希望検診名、住所、氏名、生年月日、満年齢、電話番号、受診する医療機関名(子宮がん検診・前立腺がん検診のみ)を記入し、郵送(申込期間内の消印有効)してください。※子宮がん検診は、医療機関名の記入がない場合、市内用の案内を送付します。
 申込期限 胃がん検診 8月19日(金)まで
 前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診 10月31日(月)まで
 ※郵送の場合は10月21日(金)まで。
 子宮がん検診 平成29年1月31日(火)まで

3 前立腺がん検診

要申込(市内受診は除く)

今年度から京田辺市・井手町・宇治田原町の指定医療機関でも受診できるようになりました!!
 実施期間 10月31日(月)まで
 対象 55歳以上の男性(平成29年3月31日基準)※前立腺がんで治療中の人やPSA値経過観察中の人を除く。
 内容 血中PSA値測定
 申込み 市内で受診する場合住所、氏名、生年月日が確認できるもの、および健康保険証を持参し、直接、実施医療機関へ。

京田辺市・井手町・宇治田原町で受診する場合 事前に健康推進課への申込み(下記)が必要です。

4 肝炎ウイルス検診

要申込

実施期間 10月31日(月)まで
 対象 40歳以上(平成29年3月31日基準)で過去に受診したことのない人
 内容 問診、血液検査(B型肝炎ウイルス抗原・C型肝炎ウイルス抗体検査)
 受診要 国の施策に基づいて、市では40歳・45歳・50歳の人に検診のご案内を送付しています。この機会にぜひ受診してください。

5 肺がん・結核検診

対象 40歳以上で、職場等で検診を受ける機会がない人※65歳以上の人のみ、結核検診も実施。
 内容 検診車による胸部間接エックス線検査
 申込み 不要。下の表の中からお近くの会場を選び、公共交通機関でお越しください。

肺がん・結核検診日程表

実施日	受付時間	実施場所
8月29日(月)	9:30~11:20	文化センター市民ロビー
	13:30~15:20	男山南集会所
	15:50~16:20	コミュニティセンター月愛
8月30日(火)	9:30~11:20	四区公会堂
	13:30~14:30	柿ヶ谷集会所
	15:00~16:20	山柴公民館
8月31日(水)	9:30~11:20	西山集会所
	13:30~14:30	八寿園
	15:00~16:20	美濃山コミュニティセンター前
9月1日(木)	9:30~10:00	市民体育館北側駐車場
	10:50~11:20	長町南集会所
	13:30~14:30	五区集会所
9月2日(金)	15:00~16:20	大森医院駐車場
	9:30~11:20	男山第二中学校東側(男山団地B地区集会所)
	13:30~14:00	有都福祉交流センター
9月12日(月)	14:30~15:30	欽明台あかねヶ丘集会所
	9:30~11:20	文化センター市民ロビー
	13:30~14:30	やわた作業所前
9月13日(火)	15:00~16:20	南山小学校校門前
	9:30~10:30	イズミヤ八幡店南側駐車場
	11:00~11:30	志水公民館
9月16日(金)	13:30~15:20	わかたけ保育園東側(男山団地D地区集会所)
	15:50~16:20	八幡人權・交流センター
	9:30~11:20	男山団地C20棟北側道路
9月20日(火)	13:30~14:20	二区公会堂
	15:00~16:20	幸水集会所
	9:30~10:20	南ヶ丘老人の家
9月20日(火)	10:50~11:20	西戸津バス停留所
	13:30~14:00	都老人の家
	14:30~16:20	文化センター市民ロビー

6 大腸がん検診

今年度から市内医療機関で受診できるようになりました!!
 実施期間 10月31日(月)まで
 対象 40歳以上(平成29年3月31日基準)の人
 内容 問診、便潜血検査
 申込み 住所、氏名、生年月日が確認できるもの、および健康保険証を持参し、直接、市内の実施医療機関で受診してください。※事前予約は不要。市外医療機関では受診不可。

集団検診のご案内 11月に実施予定(健康推進課への事前申込み要)。詳細は広報やわた10月号でご案内します。

小児医療講座2016

「子どもの救急」
 -その時どうする、どう防ぐ-

日時 9月3日(土)午後2時~4時※参加費無料。
 場所 京都府宇治総合庁舎 大会議室(宇治市宇治若森7-6)
 講師 土屋 邦彦さん、藤岡 和彦さん
 申込み・問合せ 8月26日(金)までに電話で、京都府山城北保健所企画調整室(☎0774-21-2199)へ。
 ※保育(6カ月~就学前児)を希望する人は、申込み時にお伝えください。

男性のための料理教室

日時 9月23日、11月25日、平成29年1月27日、3月24日※いずれも金曜日、午前10時~午後0時30分
 場所 福祉会館
 対象 市内在住の男性
 定員 各30人(先着順)
 参加費 1回500円
 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具など
 申込み・問合せ 各開催日の1週間前までに電話で、健康推進課へ。

やわたスマートウェルネスシティ 計画策定のためのアンケートを実施

市では、歩くことを中心に、市民が住むだけで健やかで幸せ(健康)になれるまちづくり=スマートウェルネスシティの推進に取り組んでいます。
 この取り組みの一環として、市が目指す健康都市の姿などを記した計画を策定するにあたり、生活習慣や健康まちづくりのニーズな

どを調査するアンケートを実施します。
 20歳~74歳の市民の中から、無作為抽出した5,000人を対象に、8月22日(月)にアンケート用紙を送付しますので、ご協力をよろしくお願いいたします。
 回答期限 9月9日(金)
 問合せ 健康推進課

知って得する!!
 今日から役立つ!!

健康豆知識

ラジオ体操に取り組もう!

ラジオ体操は、3分で体をまんべんなく動かすことができ、負荷も少なく、だれにでもできる手軽な運動です。継続することで、体全体の血流がよくなり、筋肉に弾力性ができ、身体の状況が改善されると考えられています。屋内で行うこともできますが、朝のすがすがしい空気の中、ぜひ屋外でやってみましょう。

屋外で行うと

・セロトニンの活性化...日に当たると、心と体のバランスをコントロールする役割を持つ神経伝達物

質「セロトニン」の分泌量が増え、体内リズムが規則正しくなり、体調も整います。

・ビタミンDの活性化...1日数分間紫外線を受けるだけで、骨や歯の形成に必要なビタミンDが体内で生成され、カルシウムの吸収を助けるだけでなく、骨の新陳代謝を高めます。

注意点

これから本格的な夏を迎えます。熱中症にならないように、朝や夕方比較的涼しい時間を選んで行ってください。もし、体に異

変を感じた時は我慢せず、医療機関を受診しましょう。また、普段の健康管理でも、栄養バランスのとれた食事や、十分な睡眠をとるように気をつけましょう。

ラジオ体操で地域の活性化

最近の研究で、社会のつながりが多いほど、心も体も元気であることが報告されています。家から一歩出て外でラジオ体操をすることは、健康増進だけでなく、情報交換や何気ない会話を通して地域の人との交流の輪を広げるきっかけにもなります。

市では市内の企業や団体などにラジオ体操のCD配布を行っておりますので、これを機会に取り組みを始められてはいかがでしょうか。問合せ 健康推進課

休日応急診療所

☎983-3001
 診療日 日曜日・祝日・年末年始
 診療場所 八幡園内73-3(市役所北側)
 診療科目 内科・小児科、歯科
 受付時間 午前11時30分~午後5時30分
 診療時間 正午~

小児救急医療

次の医療機関では、休日・夜間に小児専門医が当直し、小児救急患者を診察します。
 ●男山病院(☎983-0001)
 毎週金曜日(祝日は除く)午後6時~翌朝8時
 ●宇治徳洲会病院(☎0774-20-1111)
 診療時間は直接病院へお問い合わせください。
 ●田辺中央病院(☎0774-63-1111)
 24時間365日

小児救急医療電話相談

☎#8000 または ☎661-5596
 小児科担当看護師や小児科医師が、休日・夜間の電話相談に応じます。
 相談時間 午後7時~翌日午前8時
 ※土曜日は午後3時~翌日午前8時

保健医療

市役所への問い合わせは
☎983-1111 (代)へ

◆保健コーナーに関する問い合わせは、健康推進課へ（個別に問い合わせがあるものを除く）。
◎乳幼児健診や予防接種を受ける前に、あらかじめ質問票や予診票を記入してから会場までお越しください。
◎予防接種を受ける前に、冊子「予防接種と子どもの健康」をよくお読みください。
◎母子健康手帳を忘れずに持参ください。
◎健康推進課で実施する事業は暴風警報が発令（午前の事業は午前7時時点、午後の事業は午前11時時点）されている場合中止となります。

8月の各種健康相談

- ▼窓口リハビリ相談（要予約）
23日（火）母子健康センター
40歳以上が対象。作業療法士または理学療法士が運動や福祉用具などの相談に応じます。
- ▼窓口健康相談（要予約）
23日（火）母子健康センター
40歳以上が対象。保健師が健康に関する相談に応じます。
- ▼高齢者健康相談
18日（木）南ヶ丘老人の家
22日（月）都老人の家・有都福祉交流センター
25日（木）八寿園
65歳以上が対象。血圧測定と検尿の後、保健師が健康相談に応じます。
※時間は午前9時30分～11時。都老人の家・有都福祉交流センターは午後1時30分～2時30分。
※窓口リハビリ相談、窓口健康相談、高齢者健康相談の都老人の家・有都福祉交流センター実施分は事前に健康推進課へ予約を。

マタニティスクール

これからお父さん、お母さんになる人が対象。申し込みは電話で健康推進課へ（いずれも先着20組）

パート1「デンタルケア&絵本」

▶8月4日（木）午後1時30分～4時、母子健康センター2階

パート2「体重管理のコツと簡単レシピ（試食）&先輩ママとの交流会」

▶8月18日（木）午後1時30分～4時、文化センター3階第6講習室

パート3「出産の準備と育児」

▶8月27日（土）午前9時30分～正午、母子健康センター2階
※次回は10月です。

離乳食教室

日時 8月18日（木）午後1時30分～4時
場所 文化センター3階第4、6講習室

定員 おおむね先着15組
持ち物 エプロン、手拭き、筆記用具、おむつ、ミルク、母子健康手帳
申込み 8月12日（金）までに電話で健康推進課へ（当日欠席のときは必ず連絡してください）

8月の乳幼児健康診査・育児健康相談のご案内

事業名	会場	日程	受付時間	対象	9月の日程
4カ月児健康診査	母子健康センター	9日（火）	午後1時～2時	平成28年4月1日～4月20日生	26日（月）
		22日（月）		平成28年4月21日～5月10日生	
10カ月児育児健康相談 ※①	橋本公民館	2日（火）	午前9時30分～10時30分	平成27年9月生 ※上記以外の乳幼児も希望があれば、当日母子健康手帳を持って直接会場へお越しください。計測・相談に応じます。（予約不要）	6日（火）
	男山公民館	4日（木）			1日（木）
	八幡人権・交流センター	5日（金）			9日（金）
	美濃山コミュニティセンター	8日（月）			5日（月）
	有都福祉交流センター	9日（火）			8日（木）
	母子健康センター	10日（水）			7日（水）
1歳6カ月児健康診査	母子健康センター	17日（水）	午後1時～2時	平成27年1月12日～1月27日生	9日（金）
					21日（水）
3歳児健康診査	母子健康センター	23日（火）	午後1時～2時	平成25年2月生	27日（火）
		24日（水）			28日（水）

※各健診の対象者には通知しています。
※①男山公民館・子育て支援センターには駐車場がありません。
【持ち物】母子健康手帳、質問用紙
【健診内容】身体計測、内科診察（健診のみ）、育児相談、発達確認をします。
◎1歳6カ月児健康診査では手作りおやつを試食があります。（協力：市食生活改善推進員協議会）
◎1歳6カ月児健康診査、3歳児健康診査は栄養相談、歯科健診（ブラッシング指導）があります。歯ブラシをお持ちください。
◎3歳児健康診査は視力検査と尿検査があります。尿検査は、健診当日の朝の尿を容器にとってお持ちください。

けんこう大使 やわたん



定期予防接種のお知らせ

持ち物：母子健康手帳、予診票
（必ず持参。持っていない人は健康推進課まで連絡ください）

【集団接種】

種別	日時・場所	対象年齢・接種方法	次回の日程
BCG	8月19日（金）午後1時20分～2時20分 ＜母子健康センター＞	生後1歳に至るまでに1回 （標準的な接種期間：生後5カ月～8カ月に達するまで）	9月13日（火）

【個別接種（通年）】 10月1日（土）からB型肝炎ワクチンが定期の予防接種として開始になります。対象者（平成28年4月1日生～）には9月末に予診票を送付します。

予防接種名	対象年齢・標準的な接種方法等	今月の通知対象者（通知時期）
ヒブ	生後2カ月～5歳に至るまで 初回接種月齢により接種回数異なります。	平成28年6月生 （生後1カ月の翌月初め）
小児用肺炎球菌		
三種混合 不活化ポリオ（IPV）※①	1期（初回） 生後3カ月～7歳6カ月に至るまでに20日～56日の間隔で3回	
	1期（追加） 7歳6カ月に至るまでに1期初回接種（3回）終了後、1年～1年6カ月の間に1回	
四種混合 （ジフテリア・破傷風・百日せき・不活化ポリオ）	1期（初回） 生後3カ月～7歳6カ月に至るまでに20日～56日（3～8週間）までの間隔で3回	平成28年6月生 （生後1カ月の翌月初め）
	1期（追加） 7歳6カ月に至るまでに1期初回接種（3回）終了後、1年～1年6カ月の間に1回	平成27年8月生 （満1歳の誕生月初め）
二種混合 （ジフテリア・破傷風）	2期 11歳以上13歳未満までに1回	平成17年7月生 （満11歳の誕生月の翌月初め）
麻しん風しん混合（MR）	1期 満1歳～2歳に至るまでに1回	平成27年8月生 （満1歳の誕生月初め）
	2期 幼稚園、保育所等の年長児に1回 【接種期間】平成29年3月31日まで	対象者には平成28年4月初めに郵送済 対象▶平成22年4月2日～23年4月1日生
水痘ワクチン	満1歳以上3歳未満で2回接種	平成27年8月生 （満1歳の誕生月初め）
日本脳炎 ※②特例対象者：平成8年4月2日～平成19年4月1日生	1期（初回） 3歳～7歳6カ月に至るまでに6日～28日の間隔で2回	平成25年7月生 （満3歳の誕生月の翌月初め）
	1期（追加） 7歳6カ月に至るまでに1期初回（2回）接種終了約1年後に1回	平成24年7月生 （満4歳の誕生月の翌月初め）
	2期 9歳～13歳未満までに1回、1期（基礎免疫）終了約5年後に接種	平成19年7月生 （満9歳の誕生月の翌月初め）
子宮頸がん予防ワクチン	小学6年生～高校1年生で3回 （標準的接種年齢：中学1年～高校1年生） ※積極的にはお勧めしていません。接種に当たっては有効性と副作用が起こるリスクを十分に理解した上で受けるようにしてください。	

※①三種混合ワクチンの製造は終了しました。三種混合ワクチンとポリオワクチンの接種が完了していない人は、健康推進課へ連絡ください。四種混合を接種する場合は、三種混合と不活化ポリオを接種する必要はありません。

※②特例対象者に当てはまる人で、1期・2期の接種が受けられなかった人は、20歳未満の間（7歳6カ月～9歳含む）に接種可能。
※市外での接種を希望する人は、2週間前までに健康推進課へ連絡ください。

【注意事項】

◆医療機関には保険証など住所が確認できるものも持参してください。接種間隔を守って受けましょう。各予防接種の該当年齢以外は任意の予防接種になります。感染症などにかかった場合は主治医に相談を。
◆予診票をお持ちでない人は母子手帳など接種履歴のわかるものを持参し、健康推進課まで申し込みください。